



令和8年度 10月献立表



板橋区立板橋第三中学校

日	曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 炭水化物 脂質
1	木	都民の日					
2	金	豆腐の日 ご飯&ツナとひじきのふりかけ 肉豆腐 野菜のねりごま和え	○	牛乳,ひじき,ツナ油漬,豚肉,冷凍豆腐, 生わかめ	学校給食用無洗米,白ごま,三温糖,ごま 油,油,白すりごま,練りごま	生姜,人参,玉葱,しらたき,長葱,冷凍グ リンピース,キャベツ,粒コーン	775 kcal 30.8 g 110.6 g 23.5 g
5	月	鰯の日 (4日) 鰯の蒲焼き丼 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁	○	牛乳,いわし(開き) 60g,さつま揚げ, たまご,生わかめ	学校給食用無洗米,揚げ油,でんぶん,砂 糖,油,三温糖	生姜,切干大根,人参,干し椎茸,糸こんに ゃく,白菜,玉葱,小松菜	789 kcal 31.7 g 114.5 g 21.7 g
6	火	【中間考査1日目 給食あり】 あんかけ炒飯 ごまドレサラダ 果物(ピオーネ)	○	牛乳,なると,豚肉	学校給食用無洗米,ごま油,油,でんぶ ん,白すりごま,砂糖,練りごま	にんにく,生姜,長葱,粒コーン,玉葱,人 参,たけのこ水煮,干し椎茸,もやし,白 菜,万能ねぎ,キャベツ,小松菜,ピオー ネ	757 kcal 26.3 g 112.6 g 23.2 g
7	水	フック メニュー 【中間考査2日目 給食あり】 ミルクパン シェパードパイ□ 玉子と野菜のスープ	○	牛乳,調理用牛乳,豚ひき肉,レンズ豆, ピザチーズ,鶏肉,たまご	ミルクパン,じゃがいも,生クリーム,バ ター,油,シェルマカロニ,でんぶん	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュ ルーム水煮(スライス),ポイルトマト, トマトピューレ,粒コーン,小松菜	755 kcal 35.2 g 98.5 g 31.1 g
8	木	とれたて村 「にんにく」 北海道 十勝清水町産 ご飯&おかかふりかけ 鯖のにんにく醤油焼き 野菜の和え物 豆腐のみそ汁	○	牛乳,花かつお(ソフト削り),刻み昆 布,さば60g,豆腐,油揚げ,白みそ (辛),赤みそ(辛),豆乳	学校給食用無洗米,白ごま,砂糖,三温 糖,ごま油	にんにく,小松菜,キャベツ,人参,糸こんに ゃく,大根,えのきたけ,長葱	775 kcal 35.6 g 105.7 g 24.3 g
9	金	目の 愛護デー (10日) 鮭とほうれん草のクリームスパゲッティ キャロットサラダ 東京都産ブルーベリーケーキ	○	牛乳,鶏肉,さけ,調理用牛乳,ピザチー ズ,たまご	スパゲッティハーフ,油,米粉,砂糖,小 麦粉,バター,三温糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,えのきたけ, ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,粒 コーン,ブルーベリー,干しぶどう	808 kcal 33.6 g 115.6 g 27.6 g
12	月	スポーツの日					
13	火	さつま芋 の日 ご飯&人参ふりかけ おから入り玉子焼き さつま芋のみそ汁	○	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,おから, 絞豆腐,たまご,大豆,油揚げ,白み そ(辛),赤みそ(辛)	学校給食用無洗米,ごま油,砂糖,白ご ま,油,三温糖,さつまいも(塊根、皮つ き、生)	人参,玉葱,えのきたけ,みつば,大根,小 松菜	766 kcal 31.5 g 112.6 g 22.2 g
14	水	ベーコンドッグ 豆乳コーンシチュー フルーツヨーグルト	○	牛乳,ベーコン,白いんげん豆ペースト, 鶏肉,ひよこ豆,豆乳,ピザチーズ,フレン ヨーグルト	コッペパン,油,じゃがいも,さつまいも (塊根、皮つき、生),米粉	にんにく,玉葱,セロリー,人参,粒コー ン,ブロックリー,クリームコーン缶,パ イン缶,黄桃缶,りんご(缶詰)	800 kcal 30.2 g 124.9 g 25.3 g
15	木	福岡県 郷土料理 高菜ご飯 だぶ ししゃものカレー揚げ	○	牛乳,鶏肉,ししゃも(生干し20g),板な しかまぼこ	学校給食用無洗米,油,ごま油,白ごま, 揚げ油,でんぶん,里芋(冷凍)	生姜,高菜漬(刻み・ごま無し),玉葱, 長葱,ごぼう,人参,れんこん,大根,干し 椎茸,こんにゃく	761 kcal 30.4 g 107.7 g 23.4 g
16	金	ジャンバラヤ ポテトとツナのマヨ焼き 野菜スープ	○	牛乳,豚ひき肉,レバーチップ,ウィン ナー,大豆(国産、ゆで),ツナ水煮,白い んげん豆ペースト,鶏肉,ひよこ豆(ゆ で)	学校給食用無洗米,油,砂糖,じゃがい も,マヨネーズ(卵不使用)	にんにく,生姜,玉葱,人参,赤ピーマン, ピーマン,ポイルトマト(ダイスカッ ト),白菜,小松菜	755 kcal 28.1 g 105.2 g 27.2 g
19	月	秋田県 郷土料理 きのこおこわ ジャンボしゅうまい いものこ汁	○	牛乳,鶏肉,なると,豚ひき肉,大豆(国 産、ゆで),油揚げ,白みそ(辛),赤み そ(辛)	学校給食用無洗米,もち米(無洗米),ご ま油,油,砂糖,しゅうまいの皮,でんぶ ん,里芋(冷凍)	生姜,干し椎茸,えのきたけ,しめじ,人 参,冷凍グリーンピース,玉葱,ごぼう,大 根,糸こんにゃく,小松菜	757 kcal 30.3 g 101.1 g 26.4 g
20	火	京都府 郷土料理 衣笠丼 わかめのねぎだれ和え 果物(梨)	○	牛乳,油揚げ,たまご,海草ミックス,生 わかめ	学校給食用無洗米,砂糖,でんぶん,ごま 油	玉葱,たけのこ水煮,長葱,小松菜,もや し,人参,キャベツ,生姜,梨	765 kcal 28.4 g 112.0 g 23.1 g
21	水	鉄分強化 献立 ココアアーモンド揚げパン マンハッタンクラムチャウダー ベーコンサラダ 	○	牛乳,鶏肉,大豆,あさりむきみ(冷凍),い か,ベーコン	揚げ油,ショートニングパン,アーモン ドバグー,砂糖,油,じゃがいも,三温糖	セロリー,にんにく,玉葱,人参,キャベ ツ,小松菜,ポイルトマト(ダイスカッ ト),粒コーン	749 kcal 27.4 g 88.8 g 36.0 g
22	木	タンメン じゃがまるくん 果物(極早生みかん)	○	牛乳,豚肉,うすら卵水煮,調理用牛乳, プロセスチーズ	中華めん,ごま油,油,揚げ油,でんぶん, じゃがいも	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,も やし,たけのこ水煮,さくらげ,にら,極 早生みかん	776 kcal 30.2 g 113.8 g 27.6 g
23	金	十三夜 ご飯&海苔ふりかけ 鯖の照り焼き 人参ソース和え 白玉団子汁	○	牛乳,刻みのり,花かつお(ソフト削 り),さわら60g,鶏肉	学校給食用無洗米,ごま油,白ごま,砂 糖,三温糖,でんぶん,油,白玉団子	にんにく,生姜,もやし,キャベツ,きゅ うり,粒コーン,人参,玉葱,大根,えの きたけ,干し椎茸,長葱,小松菜	758 kcal 32.0 g 111.5 g 19.7 g
26	月	柿の日 中華丼 カリカリ油揚げのサラダ 果物(柿)	○	牛乳,豚肉,いか,なると,うすら卵水煮, 油揚げ	学校給食用無洗米,油,砂糖,ごま油,で んぶん	にんにく,生姜,人参,玉葱,たけのこ水 煮,干し椎茸,白菜,チンゲンサイ,大根, もやし,小松菜,かき	772 kcal 27.7 g 113.1 g 23.8 g
27	火	五目うどん レバーポテト 桃入り牛乳寒天	○	牛乳,鶏肉,焼き竹輪,大豆(国産、ゆ で),豚レバー,赤みそ(辛),粉寒天, 調理用牛乳	うどん,油,揚げ油,じゃがいも,でんぶ ん,砂糖	生姜,人参,大根,白菜,干し椎茸,小松菜, 長葱,にんにく,黄桃缶	754 kcal 30.9 g 113.0 g 23.1 g
28	水	手作りりんごジャムサンド ハンガリーシチュー アーモンドサラダ	○	牛乳,豚肉,レバーチップ,白いんげん豆 (ゆで)	ショートニングパン,砂糖,バター,コー ンスターチ,油,じゃがいも,三温糖,米 粉,アーモンド細切り	りんご,レモン(果汁、生),りんご(缶詰), セロリー,にんにく,玉葱,人参,マッ シュルーム水煮(スライス),ブロッコ リー,トマトピューレ,ポイルトマト (ダイスカット),きゅうり,キャベツ	748 kcal 27.7 g 102.7 g 30.2 g
29	木	ハロウィン (31日) えびクリームライス ツナと海藻のサラダ スイートパンプキン	○	牛乳,むきえび,鶏肉,調理用牛乳,豆乳, ツナ油漬,海草ミックス	学校給食用無洗米,油,米粉,バター,生 クリーム,砂糖,ごま油,さつまいも	玉葱,しめじ,人参,冷凍グリーンピース, キャベツ,かぼちゃ	852 kcal 29.5 g 133.7 g 23.7 g
30	金	文化祭 給食なし					

※献立の内容は、入荷等の関係により、変更する場合があります。

※給食に関する情報は、板三中のホームページに掲載されています。

★お願い★ 食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。
食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて先生などに声をかけるよう、ご家庭でお子さんと話をしてください。